كتابك

١٢٩

دكتور مصطفى الديوانى

للألبان فلسفة وأسرار



دار المعارف



هــذا الكتــاب

• جولة علمية طريفة تحيط بالألبان التى تعطى للطفل الوليد ، سواء أكانت عن طريق الأم أم كانت عن الطرق الاصطناعية .

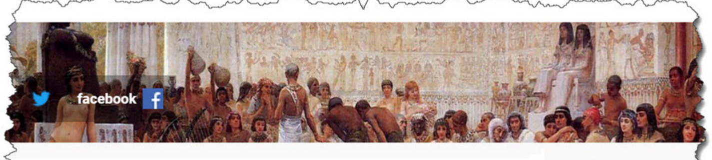
ويؤكد المؤلف – وهو العالم المتخصص – قدرة الخالق العظيم فى فائدة النبع الطبيعى لغذاء الطفل الوليد ، وتفوق هذا النبع على المصادر الأخرى غير الطبيعية . .

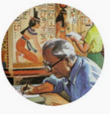
٤٥١٦٧٩/٠١

١٠ ج



ندعوكم لزيارة قنواتنا على اليوتيوب وصفحاتنا على الفيس بوك





قناة الارشاد السياحي

29 ألف مشترك

Please Subscribe

قصص قصيرة - روايات طويلة

كل يوم قصة جديدة

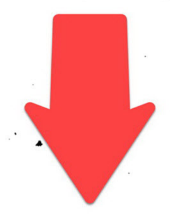


الكتاب المسموع - قصص قصيرة - روايات

330 مشترك

Please Subscribe





قصص قصيرة - روايات طويلة

كل يوم قصة جديدة



الكتاب المسموع - قصص قصيرة - روايات

330 مشتركًا

تخصيص القناة | إدارة الفيديوهات

الصفحة الرئيسية | الفيديوهات | قوائم التشغيل | القنوات | مناقش

الفيديوهات المُحمَّلة تشغيل الكل — الترتيب حسب



إمرأة - يوسف السباعي - قصة قصيرة (الكتاب المسموع)

مشاهدة واحدة • قبل 15 دقيقة

إمرأة غفور - يوسف السباعي - قصة قصيرة (الكتاب المسموع)

23 مشاهدة • قبل يوم واحد

إمرأة شريفة - يوسف السباعي - قصة قصيرة (الكتاب المسموع)

55 مشاهدة • قبل يوم واحد



إمرأة ثكلى - يوسف السباعي - قصة قصيرة (الكتاب المسموع)

42 مشاهدة • قبل 3 أيام

إمرأة ضالة - يوسف السباعي - قصة قصيرة (الكتاب المسموع)

56 مشاهدة • قبل 4 أيام



إمرأة غيرى - يوسف السباعي - قصة قصيرة (الكتاب المسموع)

48 مشاهدة • قبل 5 أيام



إمرأة وظلال - يوسف السباعي - قصة قصيرة (الكتاب المسموع)

40 مشاهدة • قبل 6 أيام



إمرأة ورماد - يوسف السباعي - قصة قصيرة (الكتاب المسموع)

35 مشاهدة • قبل 6 أيام



إمرأة محرومة - يوسف السباعي - قصة قصيرة (الكتاب المسموع)

39 مشاهدة • قبل أسبوع واحد

إمرأة نائمة - يوسف السباعي -قصة قصيرة - الكتاب المسموع

47 مشاهدة • قبل أسبوع واحد



إمرأة صابرة - يوسف السباعي - الكتاب المسموع

52 مشاهدة • قبل أسبوع واحد

إمرأة خاسرة - يوسف السباعي - الكتاب المسموع

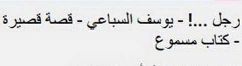
57 مشاهدة • قبل أسبوع واحد



كتاب مسموع - اثنا عشر رجلا (كاملا) - يوسف السباعي

70 مشاهدة • قبل أسبوع واحد

رجل ....! - يوسف السباعي - قصة قصيرة - كتاب مسموع



25 مشاهدة • قبل أسبوع واحد

رجل كريم - يوسف السباعي - قصة قصيرة

44 مشاهدة • قبل أسبوعين

رجل مجهول - يوسف السباعي - قصة قصيرة (الكتاب المسموع)

39 مشاهدة • قبل أسبوعين





رجل ورسالة - يوسف السباعي - قصة قصيرة كتاب مسموع

57 مشاهدة • قبل أسبوعين

رجل خاطئ - يوسف السباعي - قصة قصيرة - كتاب مسموع

32 مشاهدة • قبل أسبوعين



رجل مضيء - يوسف السباعي - قصة قصيرة كتاب مسموع

53 مشاهدة • قبل أسبوعين



رجل مهرج - يوسف السباعي - قصة قصيرة - كتاب مسموع

50 مشاهدة • قبل أسبوعين

رجل كافر - يوسف السباعي - قصة قصيرة - كتاب مسموع

70 مشاهدة • قبل أسبوعين



رجل قرير - يوسف السباعي - قصة قصيرة

78 مشاهدة • قبل 3 أسابيع



فانتازيا فرعونية - الجزء الثاني - محمد عفيفي (كتاب مسموع)

74 مشاهدة • قبل 3 أسابيع



رجل عبقري - قصة قصيرة - يوسف السباعي

68 مشاهدة • قبل 3 أسابيع

كتاب مسموع - هذا هو الحب (كاملا) - يوسف السباعي

118 مشاهدة • قبل 3 أسابيع



رجل عاقل - يوسف السباعي - كتاب مسموع

56 مشاهدة • قبل 3 أسابيع



رجل وظلال - يوسف السباعي - كتاب مسموع

34 مشاهدة • قبل 3 أسابيع



كتاب مسموع - يا أمة ضحكت كامل - يوسف السباعي - المجموعة القصصية...

139 مشاهدة • قبل 3 أسابيع



دليل الإدانة - قصة بوليسية - ألفريد هتشكوك

9 مشاهدات • قبل 4 أسابيع

رصاصة في الظلام - قصة بوليسية قصيرة - ألفريد هتشكوك

28 مشاهدة • قبل 4 أسابيع



الشبح الظريف - قصة قصيرة مترجمة

11 مشاهدة • قبل 4 أسابيع



اليد المتنقلة - قصة قصيرة مترجمة

15 مشاهدة • قبل 4 أسابيع



كتاب مسموع - الشيخ زعرب وآخرون كامل - يوسف السباعي - المجموعة...

66 مشاهدة • قبل شهر واحد



ميدو قلب الأسد - يوسف السباعي - قصة قصيرة

42 مشاهدة • قبل شهر واحد



عبد البر أفندي - يوسف السباعي - قصة قصيرة

44 مشاهدة • قبل شهر واحد



عبد الجادر عبد الدليل - يوسف السباعي - قصة قصيرة

44 مشاهدة • قبل شهر واحد



الشيخ زعرب - يوسف السباعي - كتاب مسموع

35 مشاهدة • قبل شهر واحد



سي جمعة - قصة قصيرة - يوسف السباعي

32 مشاهدة • قبل شهر واحد



الأستاذ شملول - قصة قصيرة - يوسف السباعي

55 مشاهدة • قبل شهر واحد

الشيخ قطة - قصة قصيرة - يوسف السباعي

36 مشاهدة • قبل شهر واحد



عبد ربه الصرماتي - قصة قصيرة - يوسف السباعي

47 مشاهدة • قبل شهر واحد



كتاب مسموع - من العالم المجهول - يوسف السباعي (كامل) كتاب مسموع

110 مشاهدات • قبل شهر واحد



الواد عطوة - قصة قصيرة - يوسف السباعي

34 مشاهدة • قبل شهر واحد

زكية الحنش - قصة قصيرة - يوسف السباعي

41 مشاهدة • قبل شهر واحد

حسن أفندي - يوسف السباعي - كتاب مسموع

74 مشاهدة • قبل شهر واحد



أم نجية - قصة قصيرة - يوسف السباعي

47 مشاهدة • قبل شهر واحد



المحظوظ والكرة - قصة قصيرة - كتاب مسموع

27 مشاهدة • قبل شهر واحد

على القبر - قصة قصيرة - عبد الحميد جودة السحار

33 مشاهدة • قبل شهر واحد

الضحية الرابعة - قصة قصيرة - الكتاب المسموع

29 مشاهدة • قبل شهر واحد




الانتقام الرهيب - قصة قصيرة - الكتاب المسموع

45 مشاهدة • قبل شهر واحد

إيمونز العجوز - قصة قصيرة - الكتاب المسموع

37 مشاهدة • قبل شهر واحد



مطاردة الاشباح - قصص قصيرة مترجمة - الكتاب المسموع

25 مشاهدة • قبل شهر واحد



نزيل الفندق - قصة قصيرة (كتاب مسموع)

60 مشاهدة • قبل شهر واحد



الفرار - قصة قصيرة

18 مشاهدة • قبل شهر واحد



كيف تقلع عن التدخين - قصة قصيرة (مسموع)

49 مشاهدة • قبل شهر واحد



ريتا المخلصة- قصة قصيرة

15 مشاهدة • قبل شهر واحد

لا تتزوج ساحرة - قصة قصيرة

27 مشاهدة • قبل شهر واحد



الامبراطور العجوز - قصة قصيرة

17 مشاهدة • قبل شهر واحد




البصل الاخضر -قصة قصيرة

10 مشاهدات • قبل شهر واحد

سعادة للبيع قصة قصيرة - ألبرتومورافيا

27 مشاهدة • قبل شهر واحد



الرضيع ألبرتو مورافيا

25 مشاهدة • قبل شهر واحد



شجرة المنزل - ألبرتو مورافيا - قصة قصيرة

21 مشاهدة • قبل شهر واحد

مدينة و إمرأة - قصة قصيرة

31 مشاهدة • قبل شهر واحد

المرأة و النهر و الرمل - قصة قصيرة

37 مشاهدة • قبل شهرين



أنا والليل وعازف الساكسفون

43 مشاهدة • قبل شهرين



إمرأة ذائعة الصيت - قصص قصيرة - ألبرتومورافيا

28 مشاهدة • قبل شهرين



الشباب و الشيخوخة - إيفان بونين - قصة قصيرة

20 مشاهدة • قبل شهرين



اللوحة - قصة قصيرة - ألبرتومورافيا

17 مشاهدة • قبل شهرين



البعض نحبهم - أقوال مأثورة

5 مشاهدات • قبل شهرين

الوردة- قصة قصيرة -ألبرتو موافيا

20 مشاهدة • قبل شهرين



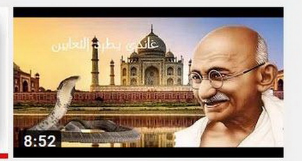


معركة في الحصن القديم

9 مشاهدات • قبل شهرين

ماري تقوم بأولى تجاربها

10 مشاهدات • قبل شهرين



غاندي يطرد الثعابين

14 مشاهدة • قبل شهرين



عباس العقاد هذه الوظيفة لا تليق بي

11 مشاهدة • قبل شهرين



ليو والشيء الأثمن من الذهب (كتاب مسموع)

15 مشاهدة • قبل 3 أشهر



جمال عبد الناصر من الذي يعشق الفقراء (كتاب مسموع)

10 مشاهدات • قبل 3 أشهر



إديسون و أصغر جريدة في العالم (كتاب مسموع)

18 مشاهدة • قبل 3 أشهر

نابليون يصيب الهدف (كتاب مسموع)

22 مشاهدة • قبل 3 أشهر



طه حسين الحلم الذي تحقق

19 مشاهدة • قبل 6 أشهر

عبد الكريم الخطابي الهرب إلى الجبال

40 مشاهدة • قبل 6 أشهر





فلورانس حاملة المصباح

40 مشاهدة • قبل 6 أشهر

عبد الحميد بن باديس لن أتعلم في هذه المدرسة

42 مشاهدة • قبل 6 أشهر





أبو الريحان البيروني قياس المسافات البعيدة

38 مشاهدة • قبل 6 أشهر



البيت الملعون

48 مشاهدة • قبل 6 أشهر



عبد العزيزبن سعود عبور الربع الخالي

15 مشاهدة • قبل 6 أشهر



شهاب الدين بن ماجد سأنقذ هذه السفينة

46 مشاهدة • قبل 6 أشهر



جابر بن حيان اكتشاف الذهب الحقيقي

1.7 ألف مشاهدة • قبل 7 أشهر

اقرأ ١٢٩

رئيس التحرير أنيس منصور

دكتور مصطفى الديوانى

للألبان فلسفة وأسرار



دار المعارف

الناشر : دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج . م . ع .

مدخل الكتاب

عندما يصرخ الطفل صرخته الأولى بعد أن تلفظه أمه فى حب مشوب بالضيق لطول الإقامة كضيف غير ثقيل ، يجد نفسه فجأة على شاطئ ليس له من قرار وهو شاطئ الحياة ، فهو عند مفترق طريق لا يملك عنده من أمر نفسه شيئاً ، فإما طريق السلامة أو طريق الندامة الملىء بالتقلبات التى قد تعرض حياته للخطر ، وفى كلتا الحالتين يلوح من بعيد ينبوع أزلى أنزله الله فى ثدى والدته ، هو بمثابة منطقة النجاة فى البحر العاصف ، والطفل السعيد هو الذى يجود عليه الزمان بهذا النبع المبارك ، أما الذى يحرم منه فسرعان ما يدخل فى متاهات الألبان الحيوانية سواء الطازج منها أو المجفف .

ويعتقد الكثيرون أن لبن الثدى كامل الصفات حتى إنهم يرددون قول الشاعر عباس العقاد فى قصيدته « كأس على ذكرى » :

تم والله فياليت به بعض هنات

تم حتى أتعب العين بفرط الحسنات

وقد يعتقد البعض أنه يحوى من الفيتامينات القدر الذى يحمى الطفل من لين العظام ومعظم أمراض التغذية وكل النزلات المعوية على

الإطلاق ، ولكن سوف يتبين القارئ أن لكل قاعدة شواذ وأنه إذا كان لبن الثدى يعد بمثابة حصن الأمان فى الصحراء القاحلة أو البحر الهائج -- فإن هناك ظروفاً تلجئه أن يرفع يديه مستسلماً طالباً العون من المستحدث فى مجالات علم التغذية ، وهو فن لا يتقنه إلا الدؤوب على البحث والقراءة والاستقصاء ، فليس كل لبن معلب حلالا فى كل الحالات ولكن لكل حالة لبوسها ، والويل للطفل إذا اخترت له لبنًا لا يوافق سنه أو حالته المرضية .

لقد جاء على ألبان الأطفال حين من الدهر قنعنا فيه بنوعين لا ثالث لهما وهما اللبن كامل الدسم واللبن نصف الدسم ، ثم زف العلامة الألمانى فينكلشتين فى الثلاثينات بشرى ظهور الألبان الحمضية ومبررات استعمالها ، فالثابت علميًّا ومعمليًّا أن نسبة الحمض فى العصير المعدى وهى من أهم مستلزمات عملية الهضم تقل فى الأطفال المبتسرين والناقهين من النزلات المعوية ، لذا وجب تحضير لبن سبقت إضافة حمض اللبنيك إليه قبل تجفيفه ، والمعروف أن اللبن الحليب سواء الطازج منه أو المجفف يمتص حمض العصير المعدى وبذا يقلل من قدراته الهضمية ، فإذا أرضينا فيه هذه الهواية بإضافة الحمض إليه مقدماً أمكننا الإبقاء على العصير المعدى بكل قدراته فيؤدى وظيفته على الوجه الأكمل .

ثم يستمر تطوير الألبان فى محاولة لتقريبها من لبن الأم ، ثم تفتيت

هذه الألبان الشبيهة باللبن الآدمى لتطويرها إلى الأحسن ، وسوف تمضى الأبحاث قدماً لأن أطماع ابن آدم لا تقف عند حد ، وسوف تتهادى مواكب البحث فى استرخاء الذى لا يبالى بما تقاسيه من مرارة الانتظار والتطلع إلى الأحسن .

والآن دعنا نتسكع معاً بين صفحات هذا الكتاب عسى أن أنجح فى تقريب محتوياته إلى فكرك الطموح والمتطلع دائماً إلى امتصاص ما يجرى حوله من كل جديد ومستحدث .

د . مصطفى الديوانى

احتياجات الطفل المبتسر*

السن	كمية السائل	عدد السعرات الحرارية
اليوم الأول	١/٤ أوقية للرطل الواحد	
اليوم الثانى	١/٢ أوقية للرطل الواحد	
اليوم الثالث	٣/٤ أوقية للرطل الواحد	
اليوم الرابع	١ أوقية للرطل الواحد	
اليوم الخامس	١ ١/٤ أوقية للرطل الواحد	٢٠ – ٢٥ سعرا حراريا
اليوم السادس	١ ١/٢ أوقية للرطل الواحد	لكل رطل وزن
اليوم السابع	١ ٣/٤ أوقية للرطل الواحد	
اليوم الثامن	٢ أوقية للرطل الواحد	
اليوم التاسع	٢ ١/٤ أوقية للرطل الواحد	
اليوم العاشر	٢ ١/٢ أوقية للرطل الواحد	
أسبوعان	٣ أوقيات للرطل الواحد	٦٠ سعر حرارة لكل
فما فوق	(الأوقية= ٣٠ سم^{٣}=)	رطل من وزن الطفل

* يلاحظ أن المفروض أن يصل وزن الطفل المبتسر إلى مستواه الطبيعى عند بلوغ الأسبوعين من عمره وتقدر احتياجاته على أساس الوزن الحقيق .

بعض الألبان الحمضية

نسب تقريبية لمحتوياتها بعد
تخفيفها بمعدل مكيال لكل ٣٠ جرام ماء

اسم اللبن	نسبة البروتين	نسبة الدهنيات	نسبة السكر	عدد السعرات لكل ٣٠ جرام	ملحوظات
	حوالى ٪	حوالى ٪	حوالى ٪		
لبن حمضى ½ دسم (مثل البلارجون والبروديستون والسيبلاك الحمضى)	٣,٣	١,٨	٤,٧	١٤	يحوى ٠,٤ ٪ حمض لبنيك وبذا يحول دون امتصاص اللبن لحمض العصير المعدى الذى يستعمل فى عملية الهضم
اللبن الرايب واللبن الخض مثل الاليدون	٣,٩	١,٨	٥	١٦	تلاحظ نسبة الدهنيات الضئيلة ولذا يكثر استعماله عقب النزلات المعوية حيث تضعف قدرة الأمعاء على هضم الدهنيات .
اللبن البروتينى مثل البرولاك وميدز بروتين	٤,٨	٢,٤	٣,٨	١٦	يلاحظ أن البروتين عال نسبيا ، ولذا يصلح هذا اللبن فى علاج النزلات المعوية الناتجة من جراثيم التخمر كما يتبين من قوام البراز ولونه وحموضة رائحته . أما إذا كان البراز عفنًا فيجب تجنبه واستعمال أحد الألبان الحمضية السالفة الذكر مثل الاليدون .

الحديث الأول

عن لبن الثدى

وأقصد ثدى الأم طبعاً فشتان ما بين المنبعين ، فقد شاءت إرادة الخالق أن يكون ثدى الأم فى المكان العلوى من جسمها بعيداً جدًّا عن مواضع التلوث ، حيث الروث الذى تفرزه البقرة أو الجاموسة بسخاء غريب دون تفرقة بين ليل أو نهار ، لذا فإن أهم ميزات لبن الأم أنه معقم بطبيعته دون ما حاجة إلى غليه ، ثم تلى هذه الميزات الأخرى وهى :

أولا : أنه رخيص وفى متناول الفقيرة والمقتدرة على حد سواء .

ثانياً : أن الأم تختزنه فى ثدييها فى درجة حرارة مناسبة وفى حرز متين لا تصل إليه الجراثيم ، دون حاجة إلى أجهزة التعقيم المعقدة .

ثالثاً : أن تركيب جزيئاته فى مختلف عناصره من بروتينات وسكريات ودهنيات تتناسب وقدراته الهضمية بحيث تمتصها الأمعاء ويفيد منها الجسم إلى أقصى الحدود فينمو الطفل نمّوًا طبيعيًّا مطردًا .

رابعًا : أن وجود الطفل فى أحضان والدته معظم النهار ، وبعضاً من الليل يضمن له التمتع برفاهية نفسية لا تتيسر له إذا ترك فى يدى مربية محايدة لا تتحمس لمصالحه إلا بقدر محدود .

خامساً : ثبت بصفة قاطعة أن لبن الأم يحوى أجسامًا مضادة ضد بعض أمراض الطفولة ، مثل الحصبة فى الأم التى سبقت إصابتها بمرض الحصبة فى طفولتها ، فإن المناعة تستمر حتى آخر الشهر الرابع ثم تأخذ فى الاختفاء تدريجيًّا ، وكذلك الحال فى شلل الأطفال إذا حقنت الأم بطعم الشلل أو أخذته عن طريق الفم ، قبل الحمل أو فى أثنائه فإن هذا يهب الطفل مناعة تستمر خلال الشهور الأولى من عمره ، والطفل الرضيع من ثدى أمه يتمتع بصفة عامة بمناعة ضد مختلف الأمراض أقوى من التى يحظى بها الطفل الذى يرضع لبناً خارجيًّا .

اللباء أو السرسوب (المسمار بالعامية)

يفرز الثديان ابتداء من الشهر الثالث من الحمل ، وفى الأيام القليلة التى تعقب الولادة سائلا قلويًّا يميل إلى الصفرة اسمه اللباء أو السرسوب أو الكلوسترم ، وهو يختلف فى تركيبه عن اللبن الحقيقى ، إذ يحتوى على نسبة أكبر من المواد الزلالية ، معظمها من الجلوبيولين ونسبة أقل من المواد الدهنية والسكرية . وهو يشتمل على كل الفيتامينات ، وخاصة فيتامين ا الذى ثبت وجوده بنسبة أعلى منها فى اللبن الحقيقى ، واللباء علاوة على قيمته الغذائية ملين سهل لطيف وهبته الطبيعة للطفل لكى يتخلص من العقى الذى يملأ أمعاءه الدقاق والغلاظ ، والعقى مادة سوداء لزجة تراكمت بالأمعاء منذ الشهر الخامس من الحمل ، وعلى الطفل أن يتخلص منها حتى تبدأ أمعاؤه عملية الهضم ، وهى إذا تراكمت واستعصى على الوليد طردها سببت انسدادًا معويًّا حادًّا قد يؤدى إلى انثقاب الغشاء البريتونى ، ولا أظن أن للباء خواص ملينة . بل هو يشبه فى مفعوله كوب الماء البارد فى الصباح كعلاج للإمساك ، أى أنه ينبه انقباضات الأمعاء ، وبذا يساعدها على التخلص من محتوياتها ، ولا يحتوى اللباء الآدمى على أجسام مضادة للجراثيم ، بل يحتوى على مواد تنبه إحداث المناعة ضد الجراثيم فى الطفل الوليد ، وبذا تحميه من الأمراض المعدية فى أيام الكفاح الأولى .

إفراز اللبن الحقيقى

يبدأ إفراز اللبن الحقيقى فى اليوم الثالث أو الرابع وبعدهما يصبح غزيراً سخيًّا ، فعلينا ألا نقطع الأمل إذا تأخر إفراز اللبن بل نثابر على تنبيه الثدى بإرضاع الطفل منه بانتظام أو بتفريغه بواسطة شفاطة الثدى ، والواقع أن تفريغ الثدى بإحدى الوسائل هو أقوى منبه لإفراز اللبن ، فالطفل الشره الجائع يمتص الثديين بشدة حتى ليكاد يدميهما ولكنه يعوضهما عن هذا بالإبقاء على النبع المبارك كمصدر للخير العميم ، أما الطفل الضعيف أو الكسول فإن الطبيعة تسلمه الثدى محتقناً لفرط ما فيه ، فإذا به فى أيام قليلة أفرغ من فؤاد أم موسى نتيجة ضعف قوة امتصاصه التى هى أكبر منبه لإفراز اللبن .

وقبل أن يصل اللبن إلى دور النضج يمر فى دور انتقال ينتهى بانتهاء الشهر الأول ، وفى هذه المدة تقل المواد الزلالية والأملاح تدريجيًّا ، على حين تزداد نسبة المواد الدهنية والسكرية . ويبلغ مجموع إفراز الثديين من لتر إلى ثلاثة فى اليوم ، فإذا ما أطبق الطفل على الحلمة استهلك نصف المحصول فى كل دفعة فى ثلاث الدقائق الأولى ، وامتص الباقى فى خمس الدقائق التى تليها ، ولذا كان من العبث ترك الطفل أكثر من هذه المهلة لكل من الثديين أى ما مجموعه عشرون دقيقة للرضعة الكاملة .

ويلجأ بعض الناس إلى تحليل لبن الثدى لمعرفة مقدار صلاحيته

كغذاء ، ولهؤلاء أقول : إن الإفراز الغزير غنى عادة بالعناصر الدهنية والزلالية والسكرية فى السيدة التى تتغذى غذاء كاملا ، أما المرضع الفقيرة التى أثبت فحص لبنها وجود نقص المواد الدهنية والزلالية فإنها لن تلبث أن تسترد النقص وزيادة عندما يغدق عليها الخبير حبًّا فى الرضيع الذى تتولاه ، وكثيراً ما تأتى السيدات المرضعات ، وهن فى أشد حالات القلق معتقدات أن لبنهن خفيف برغم غزارته ، ويتساءلن لماذا ينقصه بياض اللبن الحليب ؟ وقد نسين أو جهلن أن لبن الثدى خفيف رائق يميل إلى الزرقة حتى ليعطى المرء فكرة خاطئة عن نقص أو قلة هو منها براء ، وقد يدفع هذا الاعتقاد الأم إلى فطام طفلها .

نقط الضعف فى لبن الثدى

إن للبن الثدى نقط ضعف عدة لا بأس من ذكر بعضها .

أولا : علاقته بمرض الكساح أو لين العظام -- فمما لا شك فيه أن مرض الكساح كثير الحدوث فى الأطفال المصريين ، بالرغم من أن الأم المصرية من أكثر أمهات العالم المتمدين إقبالا على إرضاع طفلها ، وقد وجد أن حوالى ٥٠٪ من الأطفال فى بلادنا يصابون بلين العظام . ولكى نصل إلى تفسير هذا يحسن سرد النقاط الآتية :

١ -- لا يحتوى لبن الثدى على فيتامين د إلا بكميات قليلة جدًّا لا تكفى لوقاية الطفل الرضيع من لين العظام ، ولكنه يحوى كمية أكبر من فيتامين د غير الفعال الذى لابد من تعرضه للأشعة فوق البنفسجية حتى يتحول إلى فيتامين د الفعال .

٢ -- إذا كان الأمر يتوقف على أشعة الشمس فما أكثرها فى بلادنا . إن متوسط عدد الساعات المشمسة فى أثناء الشتاء هو ثمانى ساعات فى اليوم . وبديهى أنه يمكن الطفل خلالها أن يتمتع بقسط وافر من الأشعة فوق البنفسجية .

إذن فما الذى يحول دون تحول الفيتامين د غير الفعال الموجود فى اللبن إلى فيتامين د الفعال ؟ هل هو عيب فى أشعة الشمس ؟

٣ – الواقع أن شمسنا المصرية التى يحسدنا عليها العالم فقيرة فى أشعتها فوق البنفسجية ، وذلك نتيجة امتصاص هذه الإشعاعات بواسطة ذرات الرمال والتراب والرطوبة المشبع بها جونا المصرى .

٤ – دلت الأبحاث على أن مقدار الإشعاعات فوق البنفسجية فى أشعة الشمس يقل فى الربيع والشتاء : وهما الفصلان اللذان يكثر فيهما مرض لين العظام . وبتحليل دم الأطفال المصريين الأصحاء ، وجد أن كمية الفوسفور فى الدم تقل أيضاً فى هذين الفصلين أى أنها تتبع الخط البيانى للأشعة فوق البنفسجية . ومعلوم أن لين العظام يصحبه هبوط مستوى الفوسفور فى الدم .

٥ – نستنتج من ذلك أن الطفل المصرى معرض فى أغلب شهور السنة ، لأن تلين عظامه فإذا ظهرت عوامل أخرى مثل سوء التغذية أو المسكن غير المطابق للشروط الصحية من حيث الشمس والهواء والازدحام بالساكنين دارت الدائرة عليه ، وصارت إصابته بلين العظام محتملة جدا .

٦ – من ذلك نرى أنه إذا كان الطفل الذى يرضع ثديًا آدميًّا أقل عرضة للكساح من الذى يرضع لبناً حيوانيًّا ، فإن ذلك لا يرجع إلى وجود الفيتامين د بكثرة فى اللبن الآدمى ، بل لأن تركيب هذا اللبن يناسب قوة هضم الطفل ، فيفيد أكثر بأملاح الجير والفسفور الموجودة

فيه . وطبيعى أن اللبن الحيوانى فقير أيضاً فيما يحتويه من الفيتامين د الفعال .

ثانياً : علاقته بفقر الدم فى الأطفال الرضع – أثبتت التجارب أن نسبة الحديد الموجودة باللبن ضئيلة حتى لتكاد تبلغ ٠٠٠٢,٪ وفى اللبن البقرى قد لا تصل إلى ثلث هذه النسبة ، ولو أن نسبته فى اللبن الحليب قد ترتفع حتى تقترب من نسبة الثدى ، وذلك نتيجة وضعه فى الأوعية المعدنية التى تضفى عليه بعض حديدها ونحاسها . ويلعب النحاس دورًا هامًّا فى تكون الهيموجلوبين ، فبواسطته يتحول الحديد غير العضوى إلى هيموجلوبين وهو الذى يعطى الدم حمرته القانية .

وقد قمت بأبحاث على الأطفال الرضع المصريين لمعرفة مستوى الهيموجلوبين وعدد كريات الدم الحمراء فى مختلف الأعمار ، فوجدت أن الهيموجلوبين يتراوح فى خلال السنة الأولى بين ٦٠ و ٧٠ فى المائة أى أقل من المستوى الطبيعى فى الشخص الكبير وهو ١٠٠٪ ، وهذا يثبت أن الطفل فى سنته الأولى يتناول غذاء لا يمده بالحديد اللازم له ، ونحن نعتبر هذه الظاهرة طبيعية ولا نحاول إصلاحها ، لأن الطفل يتغلب عليها تدريجيًّا عندما يبدأ فطامه . فتضاف إلى قائمة غذائه مواد غنية بالأملاح المعدنية ومنها الحديد ، ومن قبلى أجرت هيلين ماكاى نفس البحث على على أطفال لندن ، فوجدت أن مستوى الهيموجلوبين يتراوح بين ٧٠ و ٧٥٪ ، فاستخلصت من هذا أن جميع الأطفال سواء الذين يتغذون

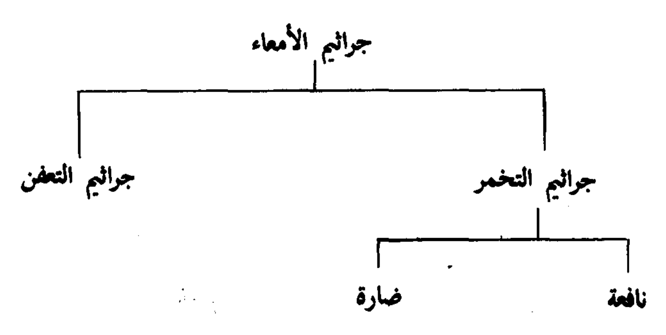
بلبن الثدى والذين يتغذون تغذية صناعية ينتابهم فى سنتهم الأولى فقر دم متوسط فى شدته نتيجة نقص فى كمية الحديد الموجودة فى غذائهم . وقد تمكنت من رفع نسبة الهيموجلوبين بعض الشىء بإعطاء هؤلاء الأطفال أحد مركبات الحديد فى الشهور الأولى من عمرهم .

ثالثاً : لبن الثدى كغذاء فى أمراض التغذية ، قبل أن أناقش هذه النقطة يجب أن بر أن نسبة المواد الزلالية فى لبن الأم تبلغ ٣,٥٪ على حين تبلغ نسبة السكر ٧,٥ ٪ والدهن ٣,٥٪ ولنذكر أيضاً أن جراثيم التخمر تزدهر وتنتعش فى أوساط تعلو فيها نسبة السكر على غيرها . ونجد جراثيم التعفن تميل إلى المواد الزلالية فتتكاثر فى أحضانها .

ولننعم النظر قليلا فى الجدول الآتى فى الصفحة التالية :

ومتى تأكدنا من هاتين النقطتين أمكننى أن أستأنف حملتى على اللبن فأعطيكم ثلاثة أمثلة حية :

المثال الأول : نصادف فى بعض الأطفال حديثى الولادة الذين يرضعون من لبن أمهاتهم ما نسميه (حساسية للبن الأم) ، وهؤلاء ينتابهم مغص وإسهال عقب كل رضعة ، ولكثرة تبرزهم يتسلخ الفخذ والأليتان لأن البراز حمضى فى تفاعله نتيجة ارتفاع نسبة السكر فى لبن الثدى ، وتعالج هذه الحالات بنجاح كبير بإعطاء الطفل مادة زلالية مثل « Casee » وهو عبارة عن كاسينات الكالسيوم وبذلك ترتفع نسبة



نافعة

باسلس أسيدوفيلس وباسلس بيفيدس تكون ٩٠ ٪ من جراثيم أمعاء الطفل .

لا تحدث أعراضا مرضية

ضارة

ب . إيـــروجـــنـــيس وباسلس القولون تخمر كاذب مع ارتفاع نسبة السكريات

١ - البراز حمضى أخضر اللون يهيج الجلد به رغوة سببها غاز حمضْ الكربونيك .

٢ - يحوى البراز حمض لبنيك كاذب

٣ - يقف تكاثرها إذا زادت نسبة المواد الزلالية وعلى ذلك يفيد علاج الألبان الزلالية .

جراثيم التعفن

باسلس بروتيوس وباسلس القلون

١ - تتكاثر إذا زادت المواد الزلالية .

٢ - يقف تكاثرها إذا زادت المواد السكرية .

٣ - البراز باهت اللون قلوى عفن الرائحة لاحتوائه على اندول وسكاتول وأحماض أمينية .

٤ - يفيد فيها بصفة خاصة علاج الأسيدوفيلس مثل اللاكتوزان .

المواد البروتينية فى محتويات الأمعاء فتقتل ميكروبات التخمر وتتكاثر ميكروبات التعفن ويصبح البراز ممسكاً ، وتقل حموضته ويختفى التهاب الأليتين ويولد الطفل من جديد فى يومين . وإذا لم يتيسر الحصول على الـ Casee يستعاض عنه بملعقة كبيرة من اللبن الحليب المغلى غير المخفف فبل كل رضعة ، فهذا كفيل برفع نسبة المواد الزلالية ارتفاعًا يؤدى إلى نتائج علاجية حسنة .

ولكن ظهرت فى الأفق فى السنوات الأخيرة نظرية جديدة عن أسباب هذه الظاهرة التى كثيراً ما أقلقت الوالدين على طفلهم فى الأيام والأسابيع الأولى من الولادة . ذلك الطفل الذى يؤرقه المغص حتى يكاد يتلوى كالثعبان تماماً ويصرخ ليلا ونهاراً طالباً العون ، ويتحول لون برازه من الأصفر الذهبى المتماسك إلى لون أخضر فاقع لا يسر الناظرين ، ولفرط حموضته تحمر منه الأليتان ، وقد ثبت أن هذا يعود إلى غلطة من جانب الطفل نفسه ، والمعلوم أن سكر اللبن (اللاكتوز) لابد أن يتفتت إلى جزأين بفعل خميرة هضمية خاصة فى العصير المعوى وهو (اللاكتيز) ، وفى كثير من الأطفال تكون هذه الخميرة غير موجودة ويسمون هذه الظاهرة انعدام اللاكتيز Alactasia ويبقى سكر اللبن (اللاكتوز) يسرح ويمرح فى الأمعاء دون منازع ، ويزيد فى حموضة محتوياتها وكأنها لدغة الثعبان التى يتلوى بسببها الطفل صارخًا هائجًا محتجًّا ، وتهيج جدران الأمعاء وتزيد عدد مرات التبرز الذى لفرط

حموضته يهيج الأليتين فيحمر لونهما ، وقد تتقرحان لدرجة تزيد من ألم احتكاك الكافولة فلا يطيقها الطفل ويزيد من صرخات احتجاجه وينقلب الجو المحيط برأسه الصغير إلى جحيم لا يطاق .

وهرش العالم الدؤوب رأسه مفكراً فى وسيلة تخرج الوالدين من هذا العذاب ، فهداه تفكيره إلى بضعة تفسيرات كان أولها ما سبق أن أوردناه من تشجيع سكر اللبن على تكاثر جراثيم التخمر ، وكان ثانيها وجود حساسية خاصة للبن سواء لبن الثدى أو المجفف وحدد الحساسية كمسبب لأى ظاهرة هى أقرب طريق لتفسير ما غمض من الأسرار فى عالم الأمراض ، وكأنها الشماعة التى تعلق عليها الأثواب المهلهلة وغير المهلهلة . . وأخيرًا توصل العلم إلى نظرية حديثة ثبت وجودها معمليًّا وهى نقص خميرة اللاكتيز وهى المسؤولة عن هضم سكر اللبن فى هؤلاء الأطفال المعذبين فى الأرض .

ونشطت بعض شركات الألبان فى سبيل تحضير لبن مجفف خال من سكر اللبن (اللاكتوز) وكانت الأسبقية لشركة أبوت وشركة نستله وظهر فى الأسواق مثلان بارزان من الألبان العلاجية مثل Isomil لشركة أبوت و ل L 100 (لشركة نستله) فعندما أصف لطفلك أيتها الأم العزيزة لبن الإيزوميل أو L 110 وتلاحظين الأثر السحرى على طفلك من حيث الهدوء العام الذى يسود أرجاء المنزل لأول مرة منذ مدة غير قصيرة ، وعندما ينام طفلك فى هدوء الملائكة وتقل عدد مرات

تبرزه ، ويتحول لون برازه إلى الطبيعى بعد الانتقال من لبن ثدييك أو أى لبن آخر إلى هذا اللبن الجديد فاعلمى أن مشكلتك مع طفلك أصبحت فى سبيل الحل . . ولعلى قد أفلحت أيها الولد العزيز وأيتها الأم الصديقة فى تقريب تفسير وعلاج هذه الظاهرة الشائعة فى أسلوب قريب إلى الأذهان . ونحن أطباء الأطفال ندرك تمامًا سر إقبال الوالدين على هذا النوع من الألبان ، حتى إنه ينفد من الأسواق كلما ألقيت شحنة منه فى الصيدليات بين الحين والحين ، ولو لم يكن فيه إراحة لهم ولأطفالهم الذين يعانون من نقص خمائرهم الهضمية ، حسب تشخيص الطبيب الأخصائى لما أقبلوا عليه مثل هذا الإقبال .

وقد ثبتت أيضاً صلاحية هذه الألبان فى علاج الطفل الناقه من النزلات المعوية ، قبل التدرج إلى الألبان الأخرى كالحمضية وغير كاملة الدسم ، وذلك لأن خمائر الهضم المعوية تنقص عقب هذه النزلات ثم تعود تدريجيًّا إلى المستوى الطبيعى بعد أيام .

معذرة أيها القارئ العزيز على الإطالة فى هذه النقطة بالذات ، ولأعد بك مرة أخرى إلى سرد نقاط الضعف فى لبن الأم .

المثال الثانى : ليس لبن الأم بالغذاء النموذجى فى حالات إسهال الأطفال الناشئة عن جراثيم التخمر وذلك لارتفاع نسبة السكر فيه ، والغذاء الأمثل فى مثل هذه الحالات هو الألبان البروتينية ويتجمد البراز لعلو نسبة أملاح الجير والمغنسيوم فى هذه الألبان وهى التى باتحادها مع

المواد الدهنية تعطينا صابونات الجير والمغنسيوم وهى بدورها تجمد البراز وتيبسه فيرتاح المريض من عذاب التعنى والتبرز المتكرر . . .

المثال الثالث : هناك بين أمراض الأطفال مرض يسمونه الضمور ، ويوصف الطفل بأنه ضامر إذا هلكت منه الأنسجة وهو حى يرزق ولا يرزق . والضمور على درجات تبدأ بأن يفقد الطفل القدرة على تمثيل المواد الدهنية مع احتفاظه بقوة تمثيل المواد الزلالية والسكرية ، والأمل الوحيد لإنقاذه هو بإعطائه غذاء ترتفع فيه نسبة البروتين ، وهى فى لبن الأم كما تعلمون ضئيلة من ١½ - ٢٪ ، وإذا استمرت الحالة دون علاج فقد الطفل القدرة على تمثيل المواد الزلالية أيضًا فيأخذ وزنه فى النقصان ولا يجدى معه أى علاج غذائى حتى الألبان الزلالية ، فهو يزدردها ويستبقيها ، وتمر فى أمعائه ويبدو كأنه قد هضمها جيدًا لأن برازه طبيعى فى شكله ، ولكن وزنه يرفض أن يزيد جراماً واحدًا ، فهو كما قلت حى يرزق ولا يرزق وهو لابد إلى الموت سائر إذا تهاونا زيادة فى تفهم موقفه من غذائه .

ومادام الحديث قد جرنى إلى الألبان البروتينية ، فلا بأس من سرد بعض جاذبيات هذا المنجم الذى كان مجهولا حتى اكتشفه فينكلشتين فى الثلاثينات ولا يتأتى ذلك إلا بأن نفرد له فصلا خاصًا .

الحديث الثانى

الألبان الحمضية والزلالية

لعل كل أم تذكر أنها عندما تحمل طفلها إلى أخصائى الأطفال للمرة الأولى فإن أول سؤال يوجهه إليها بعد أخذ الاسم وتاريخ الزيارة هو أى الألبان يزدردها حلقومه الصغير؟ فتجيب أحياناً كببغاء رقيق يردد فى رطانة أفرنجية وهى سعيدة بتمكنها من كلمتين غريبتين على أذن المستمع من غير الأطباء وتقول/ بيلارجون أو بروديتون ، وأنا على يقين أنها لا تعلم الأسرار الكامنة وراء هذه الأسماء ؛ إنها أدركت فقط أن هذه الألبان قد وافقت القدرات الهضمية لطفلها فزاد وزنه وبدا سعيدًا راضيًا شاكرًا . .

وقد يكون طفلك ناقهًا من نزلة معوية أو فى حالة من الضعف الغذائى والضمور اللذين يستلزمان نسبة أعلى من البروتين فى غذائه فيصف له الطبيب أحد الألبان الزلالية **Protein Millk** مثل التى تنتجها بعض الشركات مثل البرولاك ولبن البروتين الذى تنتجه شركة ميدز الأمريكية أو نوتريشيا الهولندية . ومن مزايا الألبان الزلالية ارتفاع نسبة البروتين فيها بالمقارنة بالعناصر الأخرى فإذا استعرضنا تركيبها وجدناه كالآتى :

بروتين ٤ ٪ ، السكر ٣,٥ ٪ ، والدهنيات ½ ٢ ٪ أى أن ارتفاع كمية البروتين نسبي فقط بعكس ما قد يتبادر إلى الذهن ، وكثيراً ماسألت طالب البكالوريوس فى الطب والجراحة فى امتحان أمراض الأطفال عن تركيب الألبان البروتينية فيقول خطأً إن نسبة البروتين فيه ٧ أو ٨ ٪ مستوحياً هذا الرقم من اسم اللبن ، وهذا خطأ لا يعطيه أى درجة فى الامتحان سواء كان شفويًّا أم تحريريًّا .

ويحضر اللبن البروتيني بإضافة خثر اللبن أى الجبن المتخلف بعد إضافة الحمض إليه أى اللبن (الخض) وهو السائل الذى يتخلف من القشدة بعد استخلاص الزبد منها معمليًّا ، فينتج من هذا مركب حمضى تقل فيه نسبة الدهنيات والسكريات ، وتزيد نسبة البروتين ويصبح فى متناول الطفل لبن يفيده فى دور النقاهة من النزلات المعوية وفى حالات الضمور ليخلق أنسجته من جديد .

* * *

ومادام الحديث قد جرنا إلى الألبان الحمضية ومزاياها ، فقد وجب علينا أن نقف وقفة تأمل لنذكر بعض تفاصيل ، قد لا تخلو من طرافة حول هذه الألبان التى شاع استعمالها فى كل بيت به طفل يجوع ويشبع بضع مرات على مدى اليوم ، مطالباً بالقوت الذى يناسبه فى الصحة والمرض ، والأمهات ينطقن بأسماء هذه الألبان فى رطانة أفرنجية قد تطرب الأذن الحساسة أو فى ركاكة تبعث أحيانًا على الإشفاق ، فمثلا

هناك لبن البلارجون والأسيجو والبروديتون والبيبيلاك الحمضى ، وعندما تذكر الأم لى أحد هذه الأسماء وأنا أستعرض تاريخ طفلها فى مقابلتنا الأولى فإنى أرحب بها دائماً للأسباب الآتية :

أولا : أنها ألبان وقائية ، فهى من جهة تساعد على تطهير الأمعاء بفضل وجود حمض اللبنيك بكميات كافية لقتل الجراثيم .

ثانيا : أن تفاعلها الحمضى يرضى الرغبة الملحة عند بروتينات اللبن فينقذ زميله حمض الكلورودريك الموجود فى العصير المعدى ، والذى يقوم بدور هام مع بقية خمائر العصير المعدى فى عملية هضم اللبن فتتم بسهولة ، ويمر اللبن من المعدة بسرعة ليسلم نفسه لخمائر الأمعاء تفتت فيه كما تشاء لتجعل منه غذاء سهل الامتصاص ، وبذا يصل عن طريق الدورة الدموية إلى مختلف أجزاء الجسم .

وإن سرعة التفريغ هذه تفيد الأطفال الذين يشكو والدوهم من ميلهم إلى القىء عقب الرضاعة ، لأنها لا تعطى الطفل فرصة (لفبركة) هذه الظاهرة التى يسمونها (القىء كعادة سيئة) ، فهو يرقد على ظهره ، ويقوس ظهره ويقبض عضلات بطنه وقد يضع أصابعه الصغيرة فى فمه ليستدر القىء ، ولا يرتاح إلا إذا شعر باللبن يصعد من المعدة إلى حلقه فيلوكه بلسانه ثم لا يلبث أن يبتلعه من جديد أو يلفظه إلى خارج فمه ، وقد شبهت هذه الظاهرة باجترار الجمل تماماً . فالجمل دائم المضغ بعد تناول غذاء يخرج الأكل من معدته فى سهولة ويسر وفى إتقان عجيب ،

بحيث لا تشعر أنه يبذل أى مجهود ثم يملأ شدقيه بما تيسر ثم يأخذ فى مضغه ثم ابتلاعه من جديد ، وتلمح فى عينيه الكبيرتين وعلى قسمات وجهه شبح سعادة بلعبته اليومية المفضلة ، هذا عن الجمل ، أما الطفل فإننا يمكننا التغلب على هذه العادة السيئة بإذابة اللبن فى ماء أرز ثخين وإعطائه إياه على شكل مهلبية أو إضافة ملعقة صغيرة من مستحضر مكثف من بذور الخـــروب Nastargel ، والذى أخرجته إلى الأسواق شركة نستلهِ وتقليبه على النار الهادئة لمدة دقيقة ، قبل أن يضاف اللبن إلى الماء المخصص للرضعة . كل هذه الطرق تشعر الطفل بصعوبة عملية الاجترار عندما يحاول ممارستها ، والطفل مخلوق عجيب سريع التقلب والنسيان فسرعان ما يبحث عن هواية أخرى مثل مص الأصبع مثلا وينسيه تماماً عادته القديمة التى طالما بعثت فيه النشوة ، وفى والديه القلق الشديد .

والذى لا شك فيه أن هذه الألبان الحمضية تفيد فى الأطفال الناقهين من النزلات المعوية ، لأنهم يشكون من قصور مؤقت فى حموضة العصير المعدى ، فيعوضهم خيراً حمض اللبنيك الموجود فى الألبان الحمضية ، وبذا تتم عملية الهضم على ما يرام ، فضلا عن أن حموضته تساعد على تعقيم الأمعاء على مدى الأيام ، وهو يجتاز مع الطفل دور النقاهة .

* * *

وقبل أن أترك باب الحديث عن الألبان الحمضية يجب ألا أنسى لبناً شائع الاستعمال وهو اللبن الخض Butter Milk ، ولعل أشهر أعضاء هذه الأسرة هو لبن (اليدون) ، واللبن الخض عبارة عن السائل الذى يتخلف من عملية استخراج الزبدة والقشدة من اللبن ، فيتبقى من هذا سائل شحت محتوياته الدهنية ، فتقل إلى نسبة مئوية تتراوح من ٣١,٨٪ فى الاليدون (نستله) و ٠,٨٪ فى المبيرلاك (كاوجيت) ، قارن هذا بنسبتها فى اللبن الآدمى وهى حوالى ٣٪ وفى اللبن الحيوانى (كالبقرى والجاموسى) فهى تتراوح من ٤٪ إلى ٦٪ فلاعجب إذن من ملاءمته فى الأطفال الضعاف خلقيًّا ، والناقهين من النزلات المعوية كخطوة للتدرج إلى ألبان أكثر دسامة .

الحديث الثالث

تأمل هذا الجدول ثم دعنا نتحدث

المقادير بالمليجرام فى كل ١٠٠ جرام لبن

الأملاح	لبن الأم	اللبن البقرى الطازج أو المجفف	اللبن المحور المطور الشبيه بالآدمى
المغنسيوم	٤	١٢	٥
الصوديوم	١٥	٥٨	١٥
الفوسفور	١٥	٩٦	٣٣
الكالسيوم	٣٣	١٢٥	٤٤
الكلورور	٤٣	١٠٣	٣٧
البوتاسيوم	٥٥	١٣٨	٥٦
الحديد	,١٥	,٠٦	١,٢٧
النحاس	,٠٣	,٠٢	٠,٠٣

ومجموع الأملاح فى اللبن البقرى أربعة أمثالها فى لبن الأم ، واللبن المحور وهذا يلقى عبئًا ثقيلا على الكليتين فى الطفل الوليد وخاصة فى الطفل المبتسر.

ثم انظر إلى الجدول الثانى وبعدها نتحدث

وهو يبين كمية ونوع بروتينات الألبان المختلفة

	لبن الأم	اللبن البقرى	الألبان الشبيهة بالآدمى
نسبة البروتينات	١,٥	٣,٥	١,٥
نسبة الكازين (عسر الهضم)	٪٤٠	٪٨٠	٪٤٠
نسبة الزلال (سهل الهضم)	٪٦٠	٪٢٠	٪٦٠

وكلمة صغيرة عن المواد الدهنية فى مختلف الألبان وبعدها أعدك بالدخول فى التفاصيل الممتعة ، هناك نوعان من الأحماض الدهنية هما المشبع وغير المشبع Saturate Unsaturated ، ففى اللبن البقرى والمجفف غير المطور تزيد نسبة المشبع وهو الأصعب هضماً على غير المشبع ؛ وهى تقريبًا ٢ إلى ١ ، أمَّا فى لبن الثدى فالنسبة ١ : ١ أما فى الألبان المطورة الشبيهة بالآدمى مثل تان ، س ٢٦ و الـ SMA والسميلاك النسلاك Neslac فقد أزيلت نسبة من الدهون وحلت محلها زيوت نباتية ، تمد الجسم بنفس السعرات الحرارية ، ولكنها تقرب نسبة الأحماض الدهنية المشبعة وغير المشبعة . كما تعدَّل نسبة السكر فيها

لتقترب من اللبن الآدمى أى حوالى ٧ ٪ ، لذا ليس من الضرورى إضافة السكر عند تحضير الرضعة من هذه الألبان المطورة .

أما المادة البروتينية فقد قلت فيه نسبة (الكازين) العسر الهضم بحيث قربت نسبته من التى فى اللبن الآدمى .

من ذلك نرى أن أمام الأم مجموعة مباركة من الألبان المحورة الشبيهة بالآدمى والتى تهيئ لطفلها هضماً أكثر اكتمالا وزيادة مطردة فى الوزن دون أى احتمال نادر قد يلحق الضرر لطفلها .

وإن ذكر أسماء الألبان لا يدل على محاولة للتحريض على استعمال أحدها أو بعضها ، فقد أصبحت أسماؤها معروفة عند جميع الأمهات والآباء لدرجة تلفت النظر ، بل إنهم ينطقون بها فى أفرنجية سليمة . وكل ما أريد أن ألفت النظر إليه ، أنه تجب استشارة الطبيب قبل إعطاء الطفل أحد هذه الأسرة الكبيرة من ألبان الأطفال ؛ وخاصة فى الطفل الوليد أو الطفل المبتسر أى المولود قبل الأوان . والعجيب أن العالم النامى بدأ ينحاز إلى وجوب مواظبة الأم على إرضاع الطفل الوليد لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل وياحبذا لو استمرت المحاولة حتى تمام الشهر الثالث تنطلق الأم بعدها فى آفاق الألبان العديدة ، سواء نصف الدسم منها أو المطورة الشبيهة بالآدمى ، وسأذكر ذلك تفصيلا فى فصلٍ لاحق عن تفاصيل المعركة الدائرة بين منتجى الألبان فى أنحاء العالم المختلفة عن تفضيل أحدها على الآخر ، وخاصة فى الشهور الأولى من العمر ،

والمعلوم أن كل الشركات الكبرى أنتجت هذه الألبان الشبيهة بالآدمى بجانب الألبان نصف الدسم والألبان الحمضية ، فليس هناك مجال للانحياز لأحدها ؛ بل الكل سواء أمام الطبيب العالم المحايد الذى ينظر إلى الموضوع فى تفهم مبنى على الأسس العملية والتجارب اليومية على الأطفال الذين يرعاهم فى عناية ومحبة كبيرتين .

* * *

ولعلك سمعت يا قارئى العزيز عن لبن اسمه (الأيزوميل) Isomil الذى يصفه الطبيب لطفلك عندما تذكر له العذاب الذى يلاقيه عندما يرضع لبن والدته أو أى لبن خارجى يحتوى سكر اللبن (اللاكتوز) فينتابه قيء ومغص وإسهال ، مصحوب بميل لون البراز إلى الخضرة مع سيولة فى قوامه ، وكلّ هذا ينتج عن نقص فى خميرة اللاكتيز التى تهضم سكر اللبن (اللاكتوز) فى عصير الهضم المعدى المعوى ؛ فمتى أعطيته لبنًا خاليًا من عنصر اللاكتوز مثل الأيزوميل وينصلح حاله يجب أن يستمر إعطاء هذا اللبن لمدة ثلاثة شهور على الأقل يلاحظ بعدها أنه يمكن الاستغناء عنه تدريجيًّا ، وكأن الخميرة الهضمية تعود بالتدريج إلى مستواها الطبيعى ، ولو أن الكثيرين من الأطفال قد يحتاجون إليه لمدد أطول وإلا عادت القصة من جديد متى انتقلنا إلى نوع آخر من اللبن .

أرأيت يا سيدتى ماذا تعنى كلمة أيزوميل التى تشير إلى نوع من اللبن

تصرين على الحصول عليه لسرعة نفاده من السوق ، لأنه يريح طفلك لدرجة الاقتناع بأنه من العبث محاولة استعمال أى لبن آخر ولك حق أحياناً فى ذلك .

وبعد ذلك دعنى أيها القارئ أصحبك معى إلى مؤتمر الألبان الذى عقد فى لندن فى شهر سبتمبر من عام ١٩٧٦ حيث نوقشت هذه النقاط من خيار العلماء الذين دعوا من مختلف أنحاء العالم وكنت أنا من بينهم .

الحديث الرابع

معركة الألبان

عندما دعيت لحضور ندوة الألبان التى عقدت فى لندن بتاريخ ٢١ سبتمبر ١٩٧٦ كنت أدرك تماماً أننى مقبل على الاستمتاع بصراع بين الشركات ، شركات الألبان ولكنه سيكون صراعاً مبنيًّا على أساس علمى سليم ، وكان لابد أن تعقد لجان على أعلى المستويات لتحكم أى الأطراف على حق ، وقد تكفلت بعقد الندوات ، ودعوة كبار الأساتذة لحضورها من مختلف أنحاء العالم ، شركة من أكبر شركات الأدوية بالولايات المتحدة . وهى تنتج نوعين أو ثلاثة من ألبان الأطفال المعدلة والمطورة بحيث تصبح أقرب شبها فى تركيبها إلى لبن الأم ، والفكرة ليست مبتكرة ، فقد سبقتها وعاصرتها كل شركات الألبان الكبيرة المتخصصة فى أمريكا وأوربا وإنجلترا . . ولكن الشركات المتخصصة الأخرى لها ألبان ذات أشكال مختلفة منها : كامل الدسم ومنزوع القشدة العادى وقد استعملتها الأمهات ، ووصفها الأطباء خلال نصف القرن الأخير ، دون أن ترتفع فى الجو صيحة احتجاج أو شكاية حتى ظهر فى الجو ذلك النجم الجديد من الألبان الشبيهة بالآدمى الذى تعمم استعماله

فى أمريكا لا ينافسه لبن آخر . ودول أوربا وإنجلترا مازالت متمسكة بالقديم والحديث معاً ، لأنه إذا كانت هذه الألبان الشبيهة بالآدمى لاينكر نفعها فى الشهور الثلاثة أو الأربعة الأولى من سن الطفل ، فإن الباب مفتوح بعد هذه السن لجميع الألبان تدخل فيه دون استئذان .

كانت طريقة إثارة القضية علمية للغاية لا تشتم من خلالها أى انحياز لشركة ما ، لأن للشركات المماثلة هذا النوع نفسه من الألبان كما أسلفت ، بجانب ألبان أخرى غير معدلة كاملة الدسم أو المنزوعة نصفه أو كله ، أى أن الضرر يتركز على الألبان غير المعدلة ، فإذا قل استعمالها — ولا أظن أن هذا سوف يحدث يوماً ما — فسوف ترتفع نسبة التوزيع بالنسبة للألبان الأخرى وهو خير سوف يعم الجميع .

وكان التمهيد للحملة ارتفاع الصوت عالياً لتحبيذ الرجوع إلى رضاعة ثدى الأم على الأقل فى ثلاثة الشهور الأولى ، فإذا تعذر استمرار الأم فلا بأس من اللجوء إلى لبن شبيه بالآدمى .

وقد عقدت أول ندوة للألبان بإنجلترا فى عام ١٩٧٤ وتكلم فى بدايتها الأستاذ ارنيل الأسكتلندى عن نسبة رضاعة الثدى من الأمهات فى بلاده فى عام ١٩٦٧ فذكر أن ٦٩ ٪ من الأمهات فى بلاده امتنعن منذ الولادة و ١٦,٥ ٪ واظبن عليها لمدة ٤ أسابيع ، ثم هبطت النسبة إلى ٧ ٪ فى الشهر الثالث حتى إذا انتهى الشهر الرابع بعد الولادة لم يبق منهن إلا ٥ ٪ فضلن الاستمرار فى إرضاع الطفل من أثديتهن ، وتعاقب

الخطباء ليعطوا أرقاماً مماثلة فى إنجلترا وويلز ، «وتطرق الحديث إلى التساؤل : إلى أى الألبان يجب أن تلجأ الأم فى حالة فشلها فى الاستمرار فى إرضاع طفلها ؟ تلجأ إلى الحليب الطازج والمبستر ، وفيه ما فيه من تعرض الطفل للعدوى بالجراثيم وعدم توافق تركيبه مع قوة هضم الطفل ، أما إذا لجأنا إلى الألبان المجففة غير المعدلة فإن نسبة الفوسفور فيها عالية مما قد يؤدى إلى ارتفاعها بالتالى فى دم الطفل . والثابت علميًّا أنه قد ينتج عن هذا هبوط فى مستوى الكالسيوم والمغنسيوم فى بلازما الدم لا يستمر أكثر من أسبوعين - يفيق بعدها الطفل من هذا الارتفاع المفاجئ فى عنصر الفوسفور فى دمه ، والمعلوم أن هبوط الكالسيوم والمغنسيوم قد يؤدى إلى حدوث حالات نادرة من التشنجات فى الطفل سرعان ما تختفى بحقن الكالسيوم والمغنسيوم . هذا إذا استبعدنا أسباب التشنج الأكثر شيوعًا فى هذه الفترة الحرجة من حياة الطفل ، مثل نزيف المخ والالتهابات السحائية الناتجة من تقيح السرة والالتهابات عامة المصحوبة بارتفاع حاد فى الحرارة يهز كيان هذا المخلوق الضعيف الذى تغدر به الدنيا أول مرة ، وفى الندوة السابقة ألقى بحث للأستاذ الإنجليزى أوبى رئيس قسم الأطفال بمستشفى سانت مارى بلندن . أثبت فيه أن هناك فعلا ارتفاعاً فى فوسفور الدم وهبوطاً فى مستوى الكالسيوم ، ولكن لم تحدث أية حالة تشنج .

وقد صمم كل العلماء إذ ذاك - ومازالوا مصممين - على أنه إذا

تطوعت الأم بإرضاع الطفل من ثدييها فى الأسبوعين الأولين من عمره فإنها تجنبه هذا الاحتمال المزعج إلى حد ما ، فهو قابل للعلاج دون بطء مادام طبيب الأطفال يتذكر أحد أسباب التشنجات النادرة فى الوليد . .

كذلك ثبت أن للإرضاع من الثدى تأثيراً على نمو الأسنان لكنها تبقى قابعة فى جحورها فى الفكين بسبب هبوط الجير فى دم الطفل الوليد نتيجة تغذيته باللبن الحليب أو شبيهه من الألبان الجافة غير المتطورة . أى التى لم تعدل فيها نسب الكالسيوم والفوسفور والمغنسيوم بحيث تقارب لبن الثدى .

ثم سلطت الأضواء على مقدرة الكليتين فى الطفل الوليد على التعامل مع نسبة الصوديوم والبوتاسيوم العالية فى اللبن الحليب والجاف غير المعدل ، وخاصة إذا لم تضف إلى اللبن الكمية المناسبة من الماء لتخفيفه أو إذابته ، فيتناول الطفل الوليد مزيجًا ارتفعت فيه نسبة هذين الملحين ، فإذا أضفنا إلى ذلك احتمال زيادة التركيز فى دم الطفل نتيجة عدم إرضاعه السوائل بمقدار واف ، وخاصة إذا ارتفعت حرارته لأى سبب مثل حرارة الجو أو التلوث الجرثومى تعبت كليتاه ، وكل هذه أشياء يمكن تلافيها فى بلادنا ، لأننا نوصى الأم دائماً بإعطاء طفلها سوائل بكثرة فى هذه الفترة من العمر والتأكد من عدم تركيز الرضعة الصناعية بأكثر مما يجب ، وبذا توفر على الكليتين الصغيرتين ما يسمونه العبء

الملحمى ، نحن نطلب منك أيها الأم أن ترضعى طفلك من ثديك لمدة أسبوعين أو ثلاثة عقب ولادته لتقيه عذاباً كبيراً قد يتعرض له .

ودعيت لحضور ندوة عام ١٩٧٦ وقد عقدت فى لندن فى مبنى جمعية الأطباء الملكية بالريجنت بارك ، شعرت ببعض الحرج فى بادئ الأمر بصفتى رئيساً للجنة الألبان ، ولكنى وجدت من واجبى أن أذهب لأستمع لما قاله هؤلاء العلماء الذين وفدوا من ثمانى عشرة دولة ، كالولايات المتحدة وإنجلترا والسويد وسويسرا وفرنسا وأندونيسيا وإيطاليا وتركيا وأنا عن مصر ، وصدق ظنى فى هؤلاء العلماء لأن رئيس جلسة صباح يوم الاثنين ٢١ سبتمبر الدكتور أرنيل طلب بإلحاح من الأساتذة المشتركين فى الدورة عدم ذكر اسم أية شركة ألبان فى صدر أبحاثهم ، وإنه إذا حدث هذا من أحدهم ، فسوف يشطب اسم المحاضر من محضر الجلسة فحمدت الله وقلت لنفسى : هذا محراب علم بحق فلأستمع .

وافتتح الندوة الأستاذ الدكتور إحسان دوغرامتشى (أنقره) ومهد لمزايا لبن الأم وهو الذى تركزت عليه كل أبحاث النصف الأول من جلسة الصباح ، وكلها تحث على أن نغرس فى ذهن كل أم أن رضاعة الثدى يمكن أن تكون القاعدة لا الاستثناء ، وخاصة فى الشهور الثلاثة الأولى من عمر طفلها ، وكان أول المتحدثين الأستاذ سجولين السويدى الذى ذكر كيف هبطت نسبة الإرضاع فى السويد من ٥٦ ٪ عام ١٩٤٦ إلى ٧ ٪ فى عام ١٩٧٠ ثم إلى ١ ٪ فى عام ١٩٧١ ، ثم ارتفعت إلى

١٥,٤٪ وخاصة بين الأمهات المتعلمات اللاتى اتبعن وسائل الإعلام المختلفة وآمنّ بالرسالة الجديدة ، وبجانب المزايا الأخرى أكد المتحدث أهمية لبن الثدى فى تجنيب الطفل مضايقتين كبيرتين هما احتمال حدوث الإمساك المستعصى والسمنة المفرطة ، وخاصة الثانية لأنها تجعل الطفل أكثر عرضة للتوعكات الطارئة .

وتبعه الأستاذ وينبرج السويدى ، فذكر بعض نقاط لا تخلو من طرافة ، فالطفل الذى يرضع من ثدى أمه أقل عرضة للإصابات الجرثومية ، وللإمساك وأمراض الحساسية وأمراض سوء الامتصاص من الأمعاء التى يتوقف حدوثها على بروتينات اللبن الحليب ، فإذا أزحناها عن طريق الطفل تأجل على الأقل حدوثها إلى ما بعد الشهر الرابع .

وكثيرًا ما يميل البراز لليونة من حيث قوامه وعدد مراته فى اليوم الواحد نتيجة سكر اللبن (اللاكتوز) الموجود فى لبن الأم ، أو لبن الحيوان على السواء ، وذلك إما بسبب نقص فى الخميرة الهضمية الخاصة به (اللاكتيز) أو لأنه يساعد على تكاثر جراثيم التخمر القابعة فى أمعاء الطفل السليم ، ولا يتحسن الطفل إلا إذا أعطى ألباناً خاصة معدلة نزع منها سكر اللبن وحلت محله عناصر أخرى تقوم مقامه .

ثم جرى نقاش طريف عن وسيلة سهلة لزيادة إفراز لبن الثدى وإطالة مدة الرضاعة ، فكانت بالاحتكاك الجلدى المباشر بين الأم وطفلها بأن ينام الطفل ، وهو عار تماما على صدر أمه العارى لمدة ١٥

دقيقة ثم يعطى الثدى بعدها ، وبهذا فإن الأم يمكنها الاستمرار فى إرضاع طفلها مدة ١٠٨ أيام مائة وثمانية أيام (تجربة على ١٩ طفلا) وكلما طالت مدة التلامس زاد عدد الأيام ، كما أثبتت التجارب على واحد وعشرين طفلا حيث زادت المدة إلى ١٧٥ يوماً .

وفى فترة الاستراحة عقب الجلسة الصباحية الأولى قابلت الأستاذ وولف الإنجليزى ، وناقشنا هذه الظاهرة الطريفة فأقرها ، واتفقنا على أنها تنطبق على نظرية (فرويد) الذى يعزو كل شىء إلى الجنس ، وعقب على ذلك بقوله : إن بعض الأمهات أخبرنه أنهن يشعرن بلذة جنسية قد تصل إلى حد الشبق خلال إرضاع الطفل من أثديتهن .

وتطرق الحديث إلى الجراثيم والفيروسات التى يحوى لبن الثدى أجساماً مضادة لها ، وبدئ بغول الأطفال الأكبر وهو فيروس شلل الأطفال ، فقد ثبت بصفة قاطعة أن لبن الثدى يحوى أجساماً مضادة ضد هذا الفيروس ، لذا يجب على الأم دائماً ألا ترضع الطفل من ثدييها لمدة ثلاث ساعات قبل وبعد تعاطى الطعم المضاد للشلل عن طريق الفم وإلا ضاع مفعوله ، كذلك ثبت أن بعض الجراثيم تعيش فى أمعاء الطفل الذى يتمتع بلبن أمه دون إحداث أى مرض مزعج لوجود أجسام مضادة لها ، مثل الشيجيلا والباراتيفود وباتلبس القولون ، أما وقايته ضد إسهال الصيف فأمر مفروغ منه لثبوته على مر الأزمان .

وأثبت هامبردج الأمريكى وجود أثر من النحاس فى خلايا الطفل ،

وإن هذا العنصر الهام يترسب فى الشهور الأخيرة من الحمل ، لذا يقل فى الطفل المبتسر (أى المولود قبل الأوان) ، وما لم نمده به عن طريق الفم منذ الشهور الأولى تعرض للكثير من الأمراض . مثل فقر الدم وتأخر النمو وضمور الأعضاء التناسلية ، وتضخم الطحال والغدد اللمفاوية ، ونقص فى صبغة الجلد والشعر ، ومن حسن الحظ أن معظم مستحضرات الحديد المعروضة فى السوق تحوى أثراً من النحاس ، كافيا لتلافى هذه الأعراض وقد ثبت أن لبن الثدى يعجل بامتصاص النحاس والحديد فى أمعاء الطفل .

وتطرق النقاش إلى حيز غذاء للطفل المبتسر (أى المولود قبل الأوان) فكان الإجماع على لبن الثدى ، وفى كثير من البلدان المتقدمة توجد بنوك خاصة للبن الثدى ، قد تمكنت من إمداد آلاف الأطفال المبتسرين وبذلك اجتازوا الشهور الأولى من حياتهم بسلام وأمان .

ولقد ثبت أن أقراص منع الحمل تقلل من إفراز لبن الثدى ، ولذا لا بأس من نصح الأمهات اللاتى يرضعن أطفالهن بأن يلجأن إلى طرق أخرى لمنع الحمل .

وتعاقب الأساتذة الواحد تلو الآخر ، يعرضون علينا الممتع من كل ما يرضى النفس التواقة المشوقة المتعطشة إلى العلم مهما بلغ مستواه الذى قد يعجز الطبيب غير المتمكن أو غير المختص عن إدراك مغزاه ، ولم أسمع من أحد منهم خلال المحاضرة ، أو خلال المناقشات التى يثيرها المستمعون

.٣

عقب كل خطيب ذكر اسم أى لبن معين من شركة معينة ، حتى إن رئيس الجلسة بعد الظهر الأستاذ ستراود لما حان موعد ختام الندوة حاول إسداء بعض الإطراء للشركة الداعية ، فتساءل هل هناك لبن خاص أشير به كأحسن غذاء للطفل المبتسر وللوليد فى ثلاثة الشهور الأولى من عمره ؟ . فانبرى الأستاذ التركى إحسان دوغرامتشى قائلا : لقد اتفقنا منذ البداية على تجنيب هذه النخبة الواعية من أكبر أساتذة العالم أى إحراج ، فوافق الرئيس فى الحال وانتهت الندوة ، والكل راض على المستوى العلمى الذى وصل إلى السامعين فى بعض الموضوعات التى استمع إليها الوافدون من مختلف البلاد فى جو من الرعاية والكرم ليس بعدهما من مزيد .

الحديث الخامس

البيان الذى بلبل الأفكار

فى يوم ٢٣ فبراير عام ١٩٧٦ أذاع السير هـ . يلوليس رئيس جهاز الصحة الوقائية لوزارة الصحة البريطانية بياناً إلى جميع المسئولين عن صحة الطفل بالوزارة ، وإلى جميع أساتذة الأطفال ومساعديهم فى الجامعات ، والأخصائيين على مختلف درجاتهم ، والممارسين العامين وأطباء العائلات .

كتب يقول :

عزيزى الطبيب . .

أكتب إليك لأنبئك بالتوصيات التى توصلت إليها اللجنة الاستشارية للسياسة الغذائية ، وخاصة فى موضوع ألبان الأطفال الجافة غير المطورة وهى تتلخص فى الآتى :

أولا : يجب تشجيع جميع الأمهات على إرضاع أطفالهن لمدة أسبوعين على الأقل بعد الولادة ويا حبذا لو استمر إرضاعهم لفترة تتراوح بين الأربعة والستة أشهر .

ثانيا : وإذا لم يتيسر وجود لبن الثدى يجب أن يكون اللبن البديل أقرب ما يكون فى تركيبه إلى اللبن الآدمى .

ثالثاً : فى حالة تحضير الرضعة الخارجية يجب أن تتجنب تركيزها أكثر من اللازم .

رابعاً : يحسن تجنب تناول الطفل الأغذية النشوية قبل بلوغه الشهر الرابع من عمره .

خامساً : تهدف هذه التوصيات إلى تجنيب إعطاء الطفل فى شهوره الأولى ألبانًا غير مطورة (وهنا ذكر البيان أسماء بعضها وكلها شائعة الاستعمال فى إنجلترا ، وبعضها كاملة الدسم ، وبعضها نصف دسم وبعضها مركزة) أى Condensed ويرجع هذا التحذير إلى أن هذه الألبان تحوى كميات كبيرة من الفوسفور والصوديوم وهذا يعرض جسم الطفل لبعض المضايقات ، من حيث الجهاز العصبى وإرهاق الكليتين الصغيرتين فيرتفع مستوى الفوسفور والصوديوم فى الدم أكثر وأكثر مسبباً بعض أعراض ما كان أغناه عنها .

سادساً : أن هذه المضايقات كثيرة الحدوث فى الأسابيع الأولى من عمر الطفل ، ثم تقل كلما اقترب الطفل من الشهر السادس من عمره مادام الطفل يعطى اللبن حسب التركيز المحدد على العلبة لأنه كلما زاد تركيزه خطأ تعرض الطفل لارتفاع أكبر فى نسبة الأملاح السابق ذكرها وتزيد الخطورة إذا أصاب الطفل بعض الجفاف نتيجة حرارة الجو أو النزلات المعوية .

سابعاً : مما لا شك فيه أن الطريقة المثلى لتجنب هذه المضايقات

هو تشجيع رضاعة الثدى خلال الأسابيع الأولى ، وإذا لم يكن هذا ميسوراً فلا مفر من اللجوء إلى الألبان الشبيهة بالآدمى . أما بعد ستة الشهور الأولى فالباب مفتوح أمام جميع الألبان ، دون قيد ولا شرط مادام الطفل يتمتع بصحة جيدة وجهاز هضمى منتظم .

الحديث السادس

تغذية الطفل المبتسر

(أى المولود قبل أوانه)

يقصد بالطفل المبتسر الذى يكون وزنه عند الولادة (اثنين كيلو) وخمسمائة جرام فأقل ، وكان المتبع فيما مضى نسبته إلى تاريخ مولده فيقال مثلا ابن سبعة أو ابن ثمانية أشهر ، ولكن اتفق على نسبته إلى وزنه عند الولادة ، ولقد أقرت الهيئة الصحية العالمية WHO تسميته الوليد الناقص الوزن Low Borth wt أى الذى يزن ألفين وخمسمائة جرام بصرف النظر عن عمره ، وقصر تسمية الطفل المبتسر على الوليد الذى يقل عمره عن سبعة وثلاثين أسبوعا من تاريخ اليوم الأول لآخر دورة طمثية . . . وسبب هذا التفريق أن هناك أطفالا يولدون ضعافاً برغم كونهم أتموا عمرهم الجنينى بالتمام .

وعندما نفكر فى اختيار الغذاء المناسب للطفل المبتسر ، يجب أن نأخذ فى الحسبان النقاط الآتية :

أولا : أن كليتى الطفل المبتسر لم يكتمل بعد نضجها ووصولها إلى المستوى الذى يمكنهما من التعامل مع العبء الملحى

Salt Load للألبـــان الجافة الكاملة الدسم أو حتى نصف الدسم ، واللبن الحليب الطازج وذلك لارتفاع نسبة الجير والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم فيها ، وقد سبق أن فصلنا الآثار الضارة التى تنتج عن ارتفاع نسب هذه الأملاح فى الوليد الكامل النمو ، فما بالك بالطفل المبتسر الذى تفاجئ كليتيه هذا العبء الثقيل الذى لا قبل لهما به .

ثانياً : للسبب نفسه نصح أخيراً بعدم استعمال الألبان الحمضية فى هؤلاء الأطفال لعدم تمكن الكليتين من التخلص من ارتفاع حموضة الدم الذى تسببه هذه الألبان .

لذلك يمكن الجزم بأن اللبن المثالى للطفل المبتسر هو اللبن الآدمى وإذا لم يسعفه ثديا والدته ، فهناك فى معظم البلاد المتمدينة بنوك خاصة بلبن الثدى أنقذت أرواح آلاف من هؤلاء الأطفال المبتسرين .

فإذا كانت للطفل قدرة على الرضاعة ، فإنه يمكن استيعاب حلمة ثدى والدته وتفريغه جزئيًّا أو كليًّا . وإذا كان ضعيفاً لدرجة لا تمكنه من ذلك ، فيمكن استخلاص لبن الثدى بالشفاطة وإعطاؤه إياه فى زجاجة الرضاعة ، أو بواسطة قسطرة معدنية فالأسهل أن يمتص حلمة زجاجة الرضاعة الكبيرة الحجم المكتملة التكور ، والتى تدر اللبن فى فمه فى سهولة ويسر . دون أن يبذل بعض الجهد الذى يعانيه وهو يحاول تفريغ محتويات ثدى والدته التى تكون فى غالب الأحوال شحيحة غير مشبعة .

أما محاولة إعطائه اللبن بالملعقة أو القطارة ، فقد ينتج عنها شرق فى

حلقه ، وقد ينساب بعضه إلى القصبة الهوائية ، مسبباً التهابات شعبية ورئوية هو فى غنى عنها وهو يزحف فى بطء قاتل ، بعد إذ خرج من ظلام الأرحام إلى نور أشد غموضاً مما كان فيه ، حيث أحاطته جيوب مياه تقيه من صدمات العالم الخارجى ووصله الماء والغذاء دون جهد من أم مضيافة سمحة .

خاتمة المطاف

بعد هذه الجولة السريعة فى عالم الألبان لابد أن أعود إلى الشاطئ لأدب على الأرض من جديد ، وأنفض عن نفسى بعض تفاصيل سردتها بين الصفحات زيادة فى تقريبها إلى الأذهان ، والآن وأنا أودع القارئ إلى لقاء ، رأيت أن أفرغ محتويات الكتاب فى سطور قلائل عسى أن يستوعب القارئ ما قد يكون قد فاته فى زحمة التفاصيل .

لقد ركزت جميع المصادر على وجوب تمتع الطفل الوليد بثدى والدته ، ولو فى الأسابيع الثلاثة الأولى من عمره . ويا حبذا لو ضغطت على نفسها ، وامتد بها الإرضاع إلى مدة ٣ شهور .

ولقد رأيت كيف أن الله سبحانه وتعالى قد أنزل هذا النبع المبارك فى ثديها ليمده بلبن تناسبت جزئياته مع قوة هضم طفلها دون أن ترهق منه الكليتين ، وتنطبق هذه الحقائق بشكل خاص على الطفل المبتسر الذى لم تكتمل فيه بعد القدرات الهضمية والكلوية ، فيجب أن تعامل برفق شديد حتى لا نعرضه لأية أضرار بأجهزته الدقيقة .

فإذا لم يتوافر لبن الثدى سواء من الأم أو المرضعة المحترفة ، فإن هناك ألباناً شبيهة باللبن الآدمى يمكن اللجوء إليها ، وخاصة فى ستة الشهور الأولى يصبح بعدها الطفل حرا طليقاً يغترف من الألبان ما يشاء سواء

كاملة الدسم أم نصفه ، ولو أن الألبان الأخيرة يمكن الطفل تناولها فى شهوره الأولى إذا لم يتوفر غيرها ، وبشرط تخفيفها وخاصة فى الأشهر الأولى إلى واحد من عشرة بدل واحد من ثمانية كالمتبع ، مع ملاحظة إعطاء الطفل سوائل ، بين الرضعات لتمنع تركيز الدم إلى أكثر مما تتحمله كليتاه البضتان .

أما الألبان الحمضية فلها فوائد لا تنكر ، وخاصة فى الأطفال الناقهين من النزلات المعوية ، وتليها فى هذا المجال الألبان البروتينية أى التى تكون نسبة البروتين فيها عالية نسبيًّا ، فتحد من تكاثر جراثيم التخمر ويتحسن البراز تحسناً واضحاً من حيث اللون والرائحة وعدد مراته .

وقد أشرت فى بعض صفحات الكتاب إلى ألبان خاصة تعطى فى حالة نقص خميرة هضم سكر اللبن فى أمعاء الطفل ، ولذا سعى الباحثون إلى تحضير ألبان مثل الأيزوميل والـ ١١٠ سرعان ما تخفف الأعراض المزعجة مثل الحزق والبراز المتكرر ، والمغص الشديد عندما يتناولها الطفل ، وهذه الألبان لا تعطى إلا إذا دلت الأعراض على نقص هذه الخميرة الهضمية ، وذلك بمعرفة الطبيب وإرشاده ، وهى غالية الثمن لذا يجب قصر استعمالها على هذه الحالات بحيث لا نندفع فى شرائها إلا إذا كان هناك مبرر لذلك حتى لا نحرم منه أطفالا حاجتهم إليه ملحة .

ولكن ما هى الألبان ؟ تعتقد بعض الأمهات أنها (كالمودة)

فيقبلن عليها مقلدات صديقاتهن ، وسرعان ما ينفد مثل هذا اللبن الحيوى من الصيدليات وتبحث الأم – وهى فى ضيقها – عنه فى أنحاء الجمهورية حتى يأتى المدد بوصول كميات جديدة منه من الخارج ، تغمر السوق من جديد ويقبل عليها المحتاجون إليه لينقذن طفلهن الوليد من عذاب التعنى والمغص والبراز المتكرر.

والله المستعان

صدر من هذه السلسلة :

١ - طعام الفم والروح والعقل	توفيق الحكيم
٢ - الفضاء ومستقبل الإنسان	د . فاروق الباز
٣ - شريعة الله وشريعة الإنسان	المستشار على منصور
٤ - أسس التفكير العلمى	د . زكى نجيب محمود
٥ - عالم الحيوان	د . محمد رشاد الطوبى
٦ - تاريخ التاريخ	على أدهم
٧ - الفلسفة فى مسارها التاريخى	د . توفيق الطويل
٨ - حواء وبناتها فى القرآن الكريم	أمينة الصاوى
٩ - علم التفسير	د . محمد حسين الذهبى
١٠ - المسرح الملحمى	د . عبد الغفار مكاوى
١١ - تاريخ العلوم عند العرب	د . أحمد سعيد الدمرداش
١٢ - شلل الأطفال	د . مصطفى الديوانى
١٣ - الصهيونية	فتحى الإبيارى
١٤ - البطولة فى القصص الشعبى	د . نبيلة إبراهيم سالم
١٤م - عيون تكشف المجهول	د . محمد عبد الهادى
١٥ - الحضارة	د . أحمد حمدى محمود
١٦ - أيامى على الهوا	سلوى العنانى
١٧ - المساواة فى الإسلام	د . محمد بديع شريف
١٨ - القصة القصيرة	د . سيد حامد النساج
١٩ - عالم النبات	د . مصطفى عبد العزيز مصطفى
٢٠ - العدالة الاجتماعية فى الإسلام	أنور أحمد

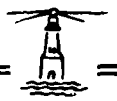
٢١ – السينما فن	صلاح أبو سيف
٢٢ – قناصل الدول	أحمد عبد المجيد
٢٣ – الأدب العربى وتاريخه	د . أحمد الحوفى
٢٤ – الكتاب والمكتبة والقارئ	حسن رشاد
٢٥ – الصحة النفسية	د . سلوى الملا
٢٦ – طبيعة الدراما	د . إبراهيم حمادة
٢٧ – الحضارة الإسلامية	د . على حسنى الخربوطلى
٢٨ – علم الإجتماع	د . فاروق محمد العادلى
٢٨م– روح مصر فى قصص السباعى	حسن محسّب
٢٩ – القصة فى الشعر العربى	ثروت أباظة
٣٠ – العمارة الإسلامية	د . كمال الدين سامح
٣١ – الغلاف الجوى	د يوسف عبد المجيد فايد
٣١م– محمود حسن اسماعيل	د . عبد العزيز الدسوقى
٣٢ – التاريخ عند المسلمين	محمد عبد الغنى حسن
٣٣ – الخلق الفنى	د . مصرى عبد الحميد حنوره
٣٤ – البوصيرى المادح الأعظم للرسول	عبد العال الحمامصى
٣٥ – التراث العربى	عبد السلام هارون
٣٦ – العودة الى الإيمان	أحمد حسن الباقورى
٣٧ – الصحافة مهنة ورسالة	د . خليل صابات
٣٨ – يوميات طبيب فى الأرياف	د . الدمرداش أحمد
٣٩ – السلام وجائزة السلام	عثمان نويه
٤٠ – الشريعة الإسلامية	المستشار عبد الحليم الجندى
٤١ – ثقافة الطفل العربى	جمال أبو رية
٤٢ – اللغة الفارسية	د . محمد نور الدين عبد المنعم

٤٣ – حضارتنا وحضارتهم	د . عبد المنعم النمر
٤٤ – الأمثال الشعبية	محمد قنديل البقلى
٤٥ – التعريف بالاقتصاد	د . حسين عمر
٤٦ – المستوطنات اليهودية	حسن فؤاد
٤٧ – بدر والفتح	محمد فرج
٤٨ – الفلسفة والحقيقة	د . عبد الحليم محمود
٤٩ – الطب النفسى	د . عادل صادق
٥٠ – كيف نفهم اليهود	د . حسين مؤنس
٥١ – الفن الإذاعى	د . فوزية فهيم
٥٢ – الكتابة العربية	محمد شوق أمين
٥٣ – مرض السكر	د . أحمد غريب
٥٤ – شوقى أمير الشعراء... لماذا ؟	فتحى سعيد
٥٥ – الفلسفة الإسلامية	د . أحمد عاطف العراقى
٥٦ – الشعر فى المعركة	حسن النجار
٥٧ – طه حسين يتكلم	سامح كريم
٥٨ – الإعلام ولغة الحضارة	د . عبد العزيز شرف
٥٩ – تاجور شاعر الحب والحكمة	على شلش
٦٠ – كوكب الأرض	د . فرخندة حسن
٦١ – السير الشعبية	فاروق خورشيد
٦٢ – التصوف عند الفرس	د . إبراهيم شتا
٦٣ – الرومانسية فى الأدب الفرنسى	د . أمال فريد
٦٤ – القرآن وحياتنا الثالثة	محمود بن الشريف
٦٥ – التعبيرية فى الفن التشكيلى	د . نعيم عطية
٦٦ – ميراث الفقراء	فؤاد شاكر

٦٧ – العمارة والبيئة	المهندس حسن فتحى
٦٨ – قادة الفكر الاقتصادى	د . صلاح نامق
٦٩ – المسرح الغنائى العربى	محمود كامل
٧٠ – الله أم الطبيعة	د . يوسف عز الدين عيسى
٧١ – بحر الهواء الذى نعيش فيه	د . مدحت إسلام
٧٢ – الأدب الفرنسى فى عصر النهضة	د . رجاء ياقوت
٧٣ – الحرب ضد التلوث	رجب سعد السيد
٧٤ – القصة والمجتمع	يوسف الشارونى
٧٥ – المنتظرون الثلاثة	عبد الله الكبير
٧٥م– محمود أبو الوفا	فتحى سعيد
٧٦ – العسكرية الإسلامية	لواء / جمال الدين محفوظ
٧٧ – النفايات الذرية	د . محمد عبد الله بيومى
٧٨ – الإعلام والنقد الفنى	د . أحمد المغازى
٧٩ – المسرح الأمريكى	د . عبد العزيز حمودة
٨٠ – زحف الصحراء	د . محمد فتحى عوض الله
٨١ – مشاكل الطفل النفسية	د . كلير فهيم
٨٢ – الأدب التركى	د . حسين مجيب المصرى
٨٣ – مضادات الحيوية	د . محمد صادق صبور
٨٤ – الرواية الإنجليزية	د . إنجيل بطرس
٨٥ – الضحك فلسفة وفن	جلال العشرى
٨٦ – الاستثمارات الأجنبية	د . عبد الواحد الفار
٨٧ – لغتنا الجميلة	فاروق شوشة
٨٨ – الحرب عند العرب	د . عبد الرحمن زكى
٨٩ – لئلا نحترف البكاء	نشأت التغلبى

٩٠ – الإسلام وروح العصر	د . حسين فوزى النجار
٩١ – التراث الشعبى	د . عبد الحميد يونس
٩٢ – علم المنطق	د . محمد مهران
٩٣ – القلب وتصلب الشرايين	د . رجب عبد السلام
٩٤ – فن الخزف	سعد الخادم
٩٥ – الإعجاز القرآنى	د . محمد أحمد العزب
٩٦ – سفراء النبى	د . مختار الوكيل
٩٧ – ساعة مع القرآن العظيم	د . عبد العظيم المطعنى
٩٨ – لغة الصحافة المعاصرة	د . محمد حسن عبد العزيز
٩٩ – الكيمياء الصناعية	د . محمد الحلوجى
١٠٠– الدراما الأفريقية	د . على شلش
١٠١– وكالات الأنباء	شفيق عبد اللطيف
١٠٢– الحدوتة والحكاية الشعبية	محمد فهمى عبد اللطيف
١٠٣– ألف باء السياسية	د . أحمد حمدى محمود
١٠٤– تطور الشعر فى الغناء العربى	غطاس عبد الملك
١٠٥– الحرب الإلكترونية	عبده مباشر
١٠٦– البطل فى القصة المصرية	حسن محسب
١٠٧ – عجائب الحشرات	د . محمد طلعت الأبراشى
١٠٨ – الإذاعة خارج الحدود	أنور شتا
١٠٨م– مصر الخضراء	د . فاروق الباز
١٠٩ – القانون الطبيعى وقواعد العدالة	عبد السميع الهراوى
١١٠ – فن التصوير السيمائى	أحمد الحضرى
١١١ – الطـــاقة	د . محمد فتحى عوض الله
١١٢ – الفن والمرأة	شريفة فتحى

١١٣ – نظام الحكم فى الإسلام	د. مصطفى كمال وصفى
١١٤ – رحلتى مع الرواية	فتحى أبو الفضل
١١٥ – التطــــور	د. منى فريد
١١٦ – الأدب والمواطن	عباس خضر
١١٧ – آفاق جديدة فى التعليم	د. طلعت حسن
١١٨ – الفن القبطى	د. باهور لبيب
١١٩ – اجتماعيات التنمية	د. محمود الكردى
١٢٠ – المسرح الشامل	أحمد زكى
١٢١ – رسائل إخوان الصفا	د. على السكرى
١٢٢ – الرمزية الصوفية فى القرآن	د. سيد عبد التواب
١٢٣ – الحب فى الشعر الفارسى	د. عفاف زيدان
١٢٤ – الإنسان والعـــلم	د. عبد العزيز أمين
١٢٥ – نظرات فى القصة القصيرة	حسين القبانى
١٢٦ – الفراعنة أساطين الطب	محمد عبد الحميد بسيونى
١٢٧ – كهــف الحكيم	فتحى العشرى
١٢٨ – فنون الزجل	محمد قنديل البقلى



الكتاب القادم

رعاية الطفل المعوق

عبد التواب يوسف

رقم الإيداع	١٩٨٠/٥٣٥٩
الترقيم الدولى	٩٧٧-٧٣٤١-١٠-٥ ISBN

١/٨٠/٧٤

طبع بمطابع دار المعارف (ج. م. ع.)